



علائم افت قند خون :

علائم در افراد مختلف متفاوت می باشد که بستگی به شدت افت قند خون داشته و ممکن است بطور ناگهانی اتفاق بیفتد . بطور کلی این علائم و نشانه ها به دو دسته تقسیم می شوند :

- ۱- **علائم عصبی** : ناتوانی در تمرکز ، احساس سبکی سر ، گیجی ، کاهش حافظه ، احساس خواب رفتگی در زبان یا بریده بریده حرف زدن ، تغییرات عاطفی ، رفتارهای تهاجمی ، تحریک پذیری دوبینی ، تاری دید ، اختلال حافظه و خواب آلودگی
- ۲- **علائم عمومی** : مانند تعریق ، لرزش بدن و اندام ها ، گرسنگی ، ضعف ، خستگی ، افزایش ضربان قلب ، تپش قلب ، پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده ، سردرد ، احساس گرما و خواب آلودگی

افت قند خون در هر زمانی از شبانه روز ممکن است اتفاق بیفتد ولی به طور کلی بستگی به زمان اوج اثر انسولین دارد بطوری که اگر انسولین رگولار یا شفاف در صبح تزریق گردد ، افت قند خون قبل از ظهر اتفاق می افتد . اما بدنبال تزریق انسولین ان پی اچ در صبح ، افت قند خون در بعد از ظهر اتفاق می افتد . و در صورتی که انسولین ان پی اچ قبل از شام یا قبل از خواب تزریق شود ، احتمال افت قند خون در نیمه شب وجود دارد مخصوصاً اگر فرد میان وعده آخر شب خود را نخورده باشد .

اهمیت افت قند خون در سالمندان :

- در سالمندان این عارضه به دلایل زیر اهمیت دارد
- ۱- به علت کاهش بینایی ممکن است منجر به اشتباهاتی در میزان مصرف انسولین گردد .
 - ۲- افراد سالمند غالباً تنها زندگی می کنند و علائم افت قند خون را ممکن است تشخیص ندهند .
 - ۳- به علت کاهش اشتها و یا مشکلات مالی ممکن است وعده غذایی کافی نباشد .
 - ۴- کاهش فعالیت کلیه ها دفع داروهای ضد دیابت خوراکی را به تاخیر انداخته و بنابر این احتمال افت قند خون وجود دارد

تعریف : هیپو گلیسمی (افت قند خون) شرایطی است که در آن سطح قند خون پائین تر از حد طبیعی است و نیاز به درمان فوری دارد .

میزان طبیعی قند خون ۷۰ تا ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است و در هیپو گلیسمی ، افت قند خون به کمتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر رسیده است .

علل هیپو گلیسمی :

در افراد مبتلا به دیابت این عارضه به علل زیر رخ می دهد :

- تزریق انسولین بیش از حد نیاز
- مصرف بیش از حد داروهای ضد دیابت خوراکی
- گرسنگی
- فعالیت شدید جسمی

افت قند خون در چه زمانی رخ می دهد ؟

این عارضه معمولاً قبل از خوردن غذا اتفاق می افتد . همچنین زمانی که وعده غذایی فراموش شود یا به تاخیر بیفتد و یا میان وعده خورده نشود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

هیپو گلیسمی (افت قند خون)



واحد آموزش سلامت- ۱۴۰۵

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

۶

مانند ۱۰-۶ عدد آبنبات ، یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر و یا ۱۵۰ سی سی آب میوه طبیعی .

۱۵ دقیقه بعد مجدداً " سطح قند خون چک شود و اگر علائم رفع نشده باشد و میزان قند خون همچنان زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر است ، این درمان باید دوباره تا وقتی که قند خون به بالای ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد ، تکرار شود .

بعد از رفع شدن علائم یک میان وعده حاوی پروتئین و کربوهیدرات مانند نان و پنیر خورده شود و یا اینکه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد یک وعده غذایی کامل خورده شود .

توصیه ها و آموزش های لازم :

۱- اگر بیمار بیهوش بوده و قادر به خوردن نیست هرگز به او چیزی نخورانید زیرا خطر خفگی وجود دارد . بهتر است بیمار را به پهلو خوابانده تا در صورت استفراغ باعث آسپیراسیون و خفگی بیمار نشود . و فوراً " بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی برسانید .

۲- هیچ گاه خوردن وعده اصلی غذای خود را به تاخیر نیندازید . و هر ۴-۵ ساعت یک میان وعده بخورید .

۳- قبل از انجام ورزش غذای بیشتری بخورید .

۵

در موارد افت شدید قند خون ، فرد نیاز به کمک فوری دیگران دارد . علائم آن شامل عدم آگاهی به زمان و مکان و شخص ، تشنج ، خواب آلودگی و در نهایت از دست دادن سطح هوشیاری و کما است .

عوارض افت قند خون :

- تشنج
- از دست دادن سطح هوشیاری
- مرگ

همچنین هیپو گلیسمی می تواند در ایجاد موارد زیر نقش داشته باشد :

- سرگیجه و ضعف
- سقوط
- صدمات
- تصادفات وسایل نقلیه موتوری
- خطر زوال عقل در بزرگسالان مسن

درمان افت قند خون :

در صورت امکان قند خون فوراً " اندازه گیری شود . در افراد هوشیار که قدرت بلع دارند ، ابتدا ۱۵ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات سریع الاثر بخورند یا بنوشند .

۴